

STRESS! HOE ZIT IKZELF IN ELKAAR?



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Stressbeheersing.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

HOE ZIT IK ZELF IN ELKAAR?

In deze minicursus kijken we naar jouw eigen stressveroorzakers en naar de vraag hoe je zelf in elkaar steekt. Omcirkel elk van de onderstaande stressveroorzakers met een cijfer, als volgt:

- 0:** geen stressbeleving
1: een geringe stressbeleving
2: een redelijke stressbeleving
3: een flinke stressbeleving.

- 
- zwangerschap 0 1 2 3
 - verandering van hypotheek 0 1 2 3
 - het aan moeten gaan van een lening of problemen bij het aflossen hiervan 0 1 2 3
 - een andere baan of overplaatsing naar een andere afdeling of locatie 0 1 2 3
 - verlies van een goede vriend of vriendin 0 1 2 3
 - verhuizen naar een andere stad met het gezin, partner of alleen 0 1 2 3
 - het volgen van een verplichte opleiding om een baan te kunnen behouden 0 1 2 3
 - verstoring in het sociale leven 0 1 2 3
 - verandering van school of werk 0 1 2 3
 - drankproblemen van de partner 0 1 2 3
 - drugsproblemen bij een van de kinderen 0 1 2 3
 - werkloosheid 0 1 2 3
 - veranderingen op het werk 0 1 2 3
 - kinderen die op zichzelf gaan wonen 0 1 2 3
 - een dominante rol van de (schoon)moeder in de relatie met de partner 0 1 2 3
 - problemen met een verbouwing 0 1 2 3
 - nooit een echt vakantiegevoel hebben 0 1 2 3
 - nooit ontspanning ervaren 0 1 2 3
 - ontslag op staande voet, of door fusie of inkrimping van het bedrijf 0 1 2 3
 - naderende pensionering 0 1 2 3
 - echtscheiding 0 1 2 3
 - schuldgevoelens 0 1 2 3
 - ziekte van de partner 0 1 2 3
 - opname in een verpleeghuis 0 1 2 3
 - een burenruzie 0 1 2 3

Misschien kun je bij deze opsomming zelf nog meer stressveroorzakers bedenken. Voeg deze gerust aan dit lijstje toe.

Ga bij jezelf na welke punten hoog scoren en waar je dus iets mee zou moeten doen. Zijn er dingen die je direct al kunt aanpakken? Wellicht heb je al een paar inzichten in deze les gehad, waarmee je aan de slag bent gegaan. Vul naarmate de cursus vordert, mogelijke oplossingen aan voor de stressveroorzakers waarbij je hoog hebt gescoord. Heb je laag gescoord, dan heb je waarschijnlijk nauwelijks of geen last van stress. Dat is natuurlijk heel bijzonder en in dat geval wil ik je vragen om bij jezelf na te gaan wat jouw gereedschappen zijn om stress de baas te blijven, en deze op te schrijven. Deze gereedschappen komen in je eigen praktijk vast en zeker van pas.

JEZELF KRITISCH BESCHOUWEN

Als je mensen gaat behandelen, is het natuurlijk een vereiste dat je zelf positief bent. Een behandelaar die met zichzelf overhoop ligt, zal weinig voor een ander kunnen betekenen. Je moet er niet aan denken dat de rollen omgedraaid worden en de cliënt jou moet troosten of met raad en daad bij moet staan. Het klinkt wellicht wat overdreven, maar ik haal het niet voor niets aan, omdat deze situaties in de praktijk helaas wel eens voorkomen.

Verder is het van belang dat je een professionele houding blijft aannemen. Je zult soms met situaties geconfronteerd worden die jou als mens diep raken, maar houd je persoonlijke gevoelens voor jezelf. Natuurlijk mag je als therapeut empatisch en inlevend zijn, maar te ver meegaan in het probleem van de ander, werkt ook niet. Het zal de vertrouwensrelatie tussen hulpverlener en cliënt op den duur verstoren. Enige zakelijkheid is dus gewenst. Ben je hier altijd van bewust. Blijf jezelf, maar blijf ook professioneel. Wil je hiertoe in staat zijn, moet je zelf de zaken goed op een rijtje hebben en een goed zelfvertrouwen hebben ontwikkeld.

Is een situatie van een cliënt voor jou te hoog gegrepen, ga er dan niet mee experimenteren, maar verwijz de cliënt dan door naar een andere hulpverlener. Het is geen schande om zoiets voor jezelf toe te geven. Het siert je juist als je dit durft te erkennen.

ZELFVERTROUWEN

Een goed vertrouwen in jezelf geeft ook anderen het gevoel dat ze je kunnen vertrouwen. Beantwoord, om na te gaan hoe het met jouw zelfvertrouwen is gesteld, de onderstaande vragen naar waarheid:

- 
- Is je vertrouwen vaak geschonden en hoe heb je dat opgepakt?*
Heb je voldoende vertrouwen in anderen of neem je hen de dingen uit handen?
Kun je zeggen dat je weinig liegt?
Hebben anderen veel tegen jou gelogen?
Blijf je vaak twijfelen aan jezelf nadat je iets ondernomen hebt?
Stel je beslissingen gemakkelijk uit?
Ga je gemakkelijk mee in wat anderen inbrengen of beslissen?
Ben je eigenwijs of hardleers?
Hoe ga je om met kritiek van anderen?
Ben je iemand die lang bij de pakken blijft neerzitten?
Kun je lang tobben over gebeurtenissen?
Ben je veranderingsgezind of blijf je graag in het oude vertrouwde hangen?
Gaat je leven gepaard met veel angsten?
Ben je ondernemend van aard of laat je de dingen op je afkomen?
Kun je goed tegen je verlies in kleine en grote zaken?
Is bezit en het hebben van veel geld een drijfveer in je leven?
Ben je beter dan anderen?
Leer je iets van de waarden die anderen aanhangen?
Word je geplaagd door jaloezie of afgunst jegens anderen?
Is een gebaar voor jou belangrijker dan het krijgen van een cadeautje?

*Verontschuldig je jezelf als je een complimentje krijgt?
Heb je vaak behoefte aan bevestiging van anderen om
goed te kunnen functioneren?
Doe je met anderen mee aan roddelen?
Ben je naar anderen toe altijd eerlijk en oprecht over je
doelen?
Wat werkt langer bij jou door: het positieve of het nega-
tieve?
Als anderen jouw adviezen niet ter harte nemen, ben je
dan boos of geraakt?
Heb jij altijd gelijk?*

Beantwoord deze vragen op een apart vel en laat de antwoorden eens diep op je inwerken. Durf open en eerlijk tegen jezelf te zijn. De antwoorden die je geeft, bieden je de mogelijkheid om dieper in jezelf te kijken. Moet je nog werken aan je vertrouwen of is het goed zoals je nu bent? Het is vaak moeilijk om minder leuke dingen toe te moeten geven, maar ik ben ervan overtuigd dat je een goede hulpverlener wordt als je kritisch naar jezelf durft te kijken.

LOSLATEN

Als je werkt aan deze vragen, zul je wellicht bij jezelf waarnemen dat je het moeilijk vindt om dingen los te laten of los te moeten laten. Loslaten is een proces dat niet gemakkelijk is, omdat we vaak bang zijn voor de gevolgen ervan. Als je dingen niet los kunt laten, straf je eigenlijk jezelf het hardst en doe je anderen tekort. Loslaten is een gegeven dat regelmatig in deze cursus ter sprake zal komen. Het is belangrijk voor cliënten om op een zo positief mogelijke wijze verder te gaan met hun leven en kunnen loslaten is daar een onderdeel van.

Loslaten vormt een prachtig middel op weg naar grote geestelijke rijkdom. Dingen die gebeurd zijn, kun je een plaats geven. Als je dat doet, zul je ruimte maken voor vernieuwend denken. Loslaten is ook vaak jezelf of een ander vergeven. Dat mag en is een supercompliment aan jezelf. Bij het geven van cursussen merk ik hoe moeilijk dit proces is voor sommige mensen. Als iemand

je iets heeft aangedaan, dan overheerst vaak het gevoel van wraak of wrok en dat leeft voort in je brein. Totdat je ontdekt dat je door los te laten of door jezelf te vergeven, jezelf niet langer straft.

Niet loslaten of niet vergeven ondermijnt je eigen positie, je eigen zijn, je eigen geluk in het leven. Bedenk, dat terwijl jij in wrok achterom blijft kijken, het wel eens zo kan zijn dat degene die jou iets heeft aangedaan, jou misschien allang vergeten is. Wat jou rest is verdriet, boosheid en een gevoel van machteloosheid: stress.

Geef dingen een plek en sluit ze af. Zeg tegen jezelf dat er vanaf dat moment een nieuw leven mogelijk is. Iedere dag biedt een nieuwe kans, laat daarom geen dag meer verloren gaan door achterom te kijken. Geef voor jezelf toe dat je dingen verkeerd hebt gedaan of dat bepaalde mensen jou verdriet hebben aangedaan. Geef toe dat je tekort bent geschoten jegens anderen en jegens jezelf. Geef nog één keer aan dat gevoel toe en vraag jezelf af wat je bereikt door eraan vast te houden. Bedenk vervolgens hoe het is om zonder bepaalde lasten te moeten leven en hoe bevrijdend dat kan werken voor jou en anderen. Spreek jezelf maar moed in:

Ik sta open voor nieuwe dingen in mijn leven! Ik ben positief gestemd en ga ervoor! Ik besta en ik leef in harmonie met mijzelf en anderen. Ik ben gelukkig.

In deze laatste zinnen loop ik een beetje vooruit op de lesstof van de volgende les, waarin ik het ga hebben over affirmaties. De hiervoor gebruikte zinnen zijn affirmaties, die veel positiefs in ons leven kunnen brengen. Ik ben me ervan bewust dat wat ik vertel diep kan graven in je 'zijn'. Maar ik hoop ook dat je inziet dat jouw eigen 'zijn' heel belangrijk is als je anderen wilt gaan helpen. Ik wens je veel succes toe bij het verwerken van deze stof en hoop dat je alles positief mag en zult ontrafelen.

HOUDEN VAN JEZELF

Het blijkt dat mensen zichzelf vaak wegcijferen in een relatie ten gunste van de ander, omwille van hun kinderen of regelmatig ook voor hun ouders. Maar wanneer kom je dan zelf aan de beurt? Wanneer is het jouw beurt om aandacht aan jezelf te besteden? Om vertrouwen in jezelf te hebben, is het belangrijk om van jezelf te houden. Houden van jezelf is goed en geeft je kracht om verder te gaan in dit leven. Het geeft je ruimte om je te ontwikkelen als mens, als ouder, als vriend. Ik vraag het vaak aan mijn cursisten:

Wie is de meest belangrijke persoon in jouw leven?

Het is steeds weer boeiend om de antwoorden te horen. Veel cursisten zeggen dat hun partner de belangrijkste persoon in hun leven is en weer anderen roepen dat hun kinderen dit zijn. Er ontstaan vaak heftige, maar tegelijk bijzondere discussies als ik aankondig dat zij zelf de meest belangrijke persoon in hun leven zijn! Misschien vind je dat je egoïstisch bent als je jezelf op de eerste plaats stelt, maar is dat ook werkelijk zo?

OEFENING MET DE SPIEGEL

Als we van onszelf houden, hoe vaak zeggen we dat dan ook tegen onszelf? Een goede oefening is om in de spiegel te kijken. Veel cursisten schieten in de lach, worden verlegen of onzeker als ik hun dit vraag. Ik stel ze altijd voor om met ingang van de volgende dag bij het opstaan in de spiegel te kijken en henzelf te groeten: 'Goedemorgen!'. Ik adviseer ze daarbij goed te kijken naar hun gezicht en te zeggen:

Ik hou van jou!

Dit brengt -heb ik gemerkt- heel veel teweeg. Veel mensen hebben er grote moeite mee om zichzelf op die manier te bejegenen. Na verloop van tijd lukt het ze toch en dat is goed. Ze durven langzamerhand veel meer tegen zichzelf te zeggen:

Ik hou van jou, je ziet er goed uit, je mag er wezen!

Lachen naar jezelf in de spiegel mag, waarom niet? Het werkt positief en het stimuleert jouw wezen. Een leuke oefening op weg naar een grotere waardering voor jezelf. Vaak hoor ik dat hele gezinnen om die reden om de beurt voor de spiegel gaan staan. Een vrolijk begin van de dag: 'Jij mag er wezen! Ik hou van jou!' Zorg er wel voor dat je spiegel niet barst van al die schoonheid.

MEDITATIEOEFENING

Voordat we met deze meditatieoefening beginnen, wil ik een kleine kanttekening maken. Er wordt tijdens praktijkdagen door cursisten regelmatig gevraagd waar ik toch al die mooie muziek vandaan haal en wat die wel niet moet kosten. Ik zal geen reclame maken, maar vaak staat in de grotere drogisterijen een schap met allerlei soorten muziek. Hier vind je vaak ook meditatiemuziek en muziek met natuurgeluiden. Zo'n cd kost vaak nog geen vijf euro.

In de eerste les hebben we voorzichtig een opstapje gemaakt naar het mediteren. Deze keer gaan we een stapje verder. Als je nog niet zo ver bent, kun je ook de meditatieoefening uit de eerste les herhalen en op een later moment deze oefening doen. Zoek weer een mooi muziekje uit. Ga zitten in een gemakkelijke stoel of in kleermakerszit. Liggen kan ook, maar de kans is dan groot dat je tijdens de oefening in slaap valt. Als je gemakkelijk zit, sluit je de ogen. Laat even alles van je afglijden en ontspan. Zeg tegen jezelf dat je je gaat ontspannen en dat je nu alle tijd voor jezelf wilt nemen, omdat jij dat verdient. Zet je benen naast elkaar op de grond en leg je armen losjes op je schoot, zonder dat deze elkaar aanraken. Luister naar de muziek en adem rustig in en uit.

Probeer je gedachten los te laten en luister naar de muziek, hoe mooi die muziek is, hoe rustgevend, hoe kalmerend. Ontspan je voeten en bedenk dat je voeten jouw trouwe stappers zijn, die je overal brengen waar

jij maar wilt. Voel je kuiten en ontspan ze, laat ze maar losjes zijn. Ga naar je bovenbenen, denk aan je bovenbenen en ontspan ze net zo lang tot de spanning verdwenen is. Ga naar je buik, voel in gedachten je buik en ontspan je buik. Ontspan je schouders, je nek, en laat je hoofd losjes rusten op je schouders. Adem steeds rustig in en steeds rustig uit. Ervaar hoe heerlijk dit nu al voelt. Tel af naar drie en adem heel diep in, zo diep als je kunt en houd de lucht gedurende vijf seconden vast in je longen en laat dan langzaam in acht seconden de lucht helemaal uit je longen wegstromen. Adem weer rustig in en uit in jouw tempo en herhaal nog twee keer het diep inademen en langzaam uitademen in acht seconden.

Pak het rustige in- en uitademen weer op en maak je gedachten vrij. Maak het beeld dat je hebt achter jouw oogleden rustig, probeer als het je lukt wit of grijs te zien. Het is allebei goed. Ga nu in gedachten vliegen over een mooi groen bos. Zie de vele kleuren groen direct onder je en neem die in je op. Hier en daar is in het bos een opening en je ziet er dieren; kleine konijntjes dansen vrolijk in het rond. Je kijkt ernaar. Ze zien jou, kijken naar jou, maar gaan door met hun spel. Vlieg langzaam verder en zie een paar bijzonder fraaie herten onder je op de open vlakke in het bos. Geniet van hun aanwezigheid en voel de vrede van dit tafereel. Ruik nu de geur van de dennenbomen en het jonge frisse gras. Neem de tijd, je hebt alle tijd om hiervan te genieten. Jij mag ervan genieten, omdat jij dat wilt, dus doe dat zo veel jij zelf maar wenst.

Wat is het hier mooi. Het lijkt wel of je boven het paradijs vliegt. In de verte hoor je vogels fluiten en je wilt graag naar hen toevliegen, doe dat maar. Dan zie je dat het bos ophoudt en je neemt goudgele stranden waar. De vogels vliegen met je mee, samen op de wind, die je brengt naar het goudgele strand. Vlieg tot aan de golven die aanspoelen op het strand, daal maar af en ga lekker zitten aan het strand, dicht bij die prachtige blauwe golven. Intens geniet je van dit schouwspel, waarbij de golven af en aan spoelen, zonder ophouden. Ze lijken weg te gaan en ze komen weer naar je toe, zodat het lijkt alsof ze je

iedere keer opnieuw weer begroeten. Af en toe spoelt er zachtjes wat zeewater over je voeten en dat voelt weldadig aan. De zee heeft een aangename temperatuur. De hemel is strak blauw en er cirkelen meeuwen boven je, alsof ze je willen vragen om met hen mee te gaan. Maar jij zit hier fantastisch, jij geniet voluit. Je ruikt de zee nu heel goed, een frisse geur. In het heldere water zie je bijzondere vissen, ze zijn prachtig gekleurd met alle kleuren van de regenboog. Geniet er maar van. Het mag. Blijf nog even zitten en weet dat je hier altijd naar terug kunt keren, wanneer je maar wilt.

Stijg langzaam weer omhoog de lucht in, vlieg terug naar het bos en neem alles goed in je op. Vlieg rustig naar huis, naar je stoel of naar je kamer, doe het rustig en weet dat je je gelukkig voelt, ontspannen, een zalig gevoel. Tel nu af van één naar vijf, waarbij je bij vijf je ogen langzaam opendoet en helemaal wakker bent. Blijf nog even rustig zitten, geniet even na, sta rustig op wanneer je daaraan toe bent en houd het goede gevoel zo lang mogelijk vast.

Als deze oefening niet gelukt is, hoeft je je geen zorgen te maken, want je bent niet de enige die dit als erg moeilijk ervaart. Het is een kwestie van oefenen en je overgeven. Ik weet zeker dat je er een dezer dagen toch in zal slagen. Succes!

AANVULLENDE TIPS VOOR HET MEDITEREN

Om het mediteren voor jezelf te vergemakkelijken volgen hieronder nog wat aanvullende tips:

Zorg voor kleding die gemakkelijk zit. Draag geen strakke kleding, zoals knellende boordjes of riemen.

Zorg ervoor dat de ruimte waarin je mediteert, goed van temperatuur is. Te koud leidt af, maar te warm is net zo min bevorderlijk voor het slagen van de meditatie. Negentien of twintig graden Celsius is een goede temperatuur, maar dit is natuurlijk persoonlijk.

Ga niet meteen mediteren na een zware inspanning of na pittig geestelijk werk. Probeer eerst tot rust te komen, om te voorkomen dat je die spanning meeneemt in je meditatie, waardoor je je concentratie verliest.

Schakel zo veel mogelijk externe invloeden uit, zoals de televisie, de deurbel en de (mobiele) telefoon.

Laat je tijdens het mediteren niet afleiden door jeuk aan je neus of aan je knie of waar dan ook. Leer deze afleidende invloeden te negeren en ga door met mediteren. Je zult merken dat je al snel leert dat je deze dingen kunt buitensluiten.

Zorg ervoor dat je tijdens de meditatie rechtop zit, niet half onderuitgezakt of scheef. Denk er als hulpmiddel maar aan dat er vanaf je neus een rechte verticale lijn naar beneden loopt naar je navel.

Als het je lukt, kun je voorafgaand aan de meditatie proberen je gedachten leeg te maken. Sluit drukkende invloeden alvast af en denk desnoods aan leuke dingen die je gaat ondernemen. Het is niet goed om geestelijk zwaar beladen met meditatie aan de slag te gaan.

Als je mediteert, is gedempt licht prettiger dan fel licht. Als je ervoor kiest om wat kaarsjes aan te steken, zorg er dan wel voor dat deze veilig staan, zodat er geen gevaar is voor brand.

Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder

*Voor degene in z'n schuilhoek achter glas
Voor degene met de dichtbeslagen ramen
Voor degene die dacht dat hij alleen was
Moet nu weten, we zijn allemaal samen*

*Voor degene met het dichtgeslagen boek
Voor degene met de snel vergeten namen
Voor degene met 't vruchteloze zoeken
Moet nu weten, we zijn allemaal samen*

*Voor degene met de slapeloze nacht
Voor degene die geluk niet kan beamen
Voor degene die niets doet, alleen maar wacht
Moet nu weten, we zijn allemaal samen*

*Voor degene met z'n mateloze trots
In zijn risicoloze hoge toren
Op zijn risicoloze hoge rots
Moet nu weten, zo zijn we niet geboren*

*Voor degene met het open gezicht
Voor degene met het naakte lichaam
Voor degene in het witte licht
Voor degene die weet; we komen samen*

*Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder
Niet zonder ons.*

VRAAGGESPREK

In deze minicursus tref je geen interview aan, maar geef ik weer hoe bekenden van mij hun leven radicaal hebben veranderd. Met hun verhaal wil ik aangeven hoe je het leven naar je hand kunt zetten. Je hebt altijd de keuze om dingen anders te doen en het verdient bewondering als je dat kunt bereiken.

Harry en Annie, beiden midveertigers, hebben twee kinderen en zijn inmiddels alweer twee jaar geleden geëmigreerd naar Zweden. Harry was in Nederland jaren werkzaam als grondwerker in een grondverzetbedrijf en Annie had een parttime baan als ontwerpster van verpakkingsmaterialen. Samen hebben ze altijd veel tijd, geld en energie gestoken in hun huis, wat met recht een paradijsje genoemd mocht worden. Ze liepen vele markten en winkels af tot soms over de grenzen van ons land, om juist dat ene tegeltje of die ene balk te vinden die in hun huis zou passen. Ze kochten het huis als een kleine dijkwoning, en toverden het in de loop der jaren om tot een prachtig landhuis met Harry als landgoedeigenaar. Annie was daarbij ook nog eens erg creatief en had de zorg op zich genomen om tot in detail alles te vervolma-

ken. En daar was ze meer dan succesvol in geslaagd. Toen ineens kreeg Harry een hernia, die hem dwong een aantal weken rust te nemen, wat voor Harry, als bezige bij, nogal moeilijk was.

Hij herstelde voorspoedig en pakte zijn werk weer op. Helaas echter was dat van korte duur, want de hernia sloeg opnieuw genadeloos toe en nu raakte hij echt voor langere tijd aan bed gekluisterd. Het bleek al gauw dat het werken als grondwerker niet langer verantwoord was en zo zag de toekomst er ineens niet rooskleurig meer uit. Gelukkig koesterde de baas van Harry een grote bewondering voor zijn medewerker, die hem nooit in de steek had gelaten en zich altijd voor de volle honderd procent voor het werk had ingezet. Hij deed Harry een aanbod om uitvoerder te worden binnen het bedrijf. Dit was een hele uitdaging voor Harry, maar hij ging er vol enthousiasme op in en maakte het volledig waar. Hij was een prima uitvoerder, die niet alleen voor goed werk zorgde, maar ook nog eens een goede relatie wist te onderhouden met zijn medewerkers. Het leek alsof hij ervoor in de wieg was gelegd. De opdrachtgevers waren dik tevreden over hem.

Maar toen gebeurde er weer iets wat een enorme domper veroorzaakte: het bedrijf waar Harry werkte, dreigde failliet te gaan. De concurrentie in de branche was moordend. Uiteindelijk kreeg een groot aantal medewerkers ontslag en het bedrijf werd in afgeslankte vorm overgenomen door een ander bedrijf. Omdat Harry een meer dan uitstekende staat van dienst had, stond zijn naam in de wereld van het grondverzet gunstig bekend. Hij verkaste met nog een paar man naar het andere bedrijf, waar het er heel anders aan toe ging dan bij zijn oude baas. Hij vertelde me dat hij eerst nog één project had om de scepter over te zwaaien, maar gaandeweg werden dat twee projecten. En zo werd het alsmaar drukker en drukker, maar ook drukkender. Het aantal projecten nam toe en Harry deed niets anders dan van project naar project rijden om daar alles te regelen, te organiseren of te corrigeren.

Het begon langzaam maar zeker te knagen en Harry voelde zich steeds minder gelukkig met zijn werk, maar ook daarbuiten. Hij had steeds minder tijd voor zijn gezin en vaak was hij te moe om thuis nog iets te ondernemen. 'Ik kom 's avonds thuis met een vierkante kop', zei hij vaak tegen mij. De stress vrat hem langzaam maar zeker op en de evenwichtige Harry, zoals ik die kende, werd steeds nerveuzer en gespannen. De nagels van zijn handen waren verworpen tot stompjes van het nagelbijten, dat hij de hele dag van de zenuwen deed.

Steeds meer was hij in zijn schaarse vrije tijd te vinden achter de computer, die hem bracht naar de mooie idyllische plaatjes van Zweden, het land waar hij zo verliefd op was geworden sinds hij daar een paar keer met het gezin op vakantie was geweest. Harry nam op een gegeven moment een beslissing: hij wilde emigreren naar Zweden en een leven leiden zonder stress. Maar het was zijn beslissing en hij stond daarin helemaal alleen. Zijn vrouw Annie had een leuke baan en hechte wortels in de omgeving waar ze al haar hele leven woonde. En dan waren er natuurlijk ook nog de kinderen die hier hun vriendjes hadden.

Er gingen zo'n slordige twee jaar overheen, totdat het roer omging, ook nu weer door toedoen van buitenaf. Annie kreeg ontslag op haar werk in verband met teruglopende orders en stond van de ene op de andere dag op straat. Harry was inmiddels een Zwedenkenner bij uitstek geworden en wist feilloos makelaars en andere zaken op het internet te vinden. Annie was nu snel om! Het motto van Harry was eenvoudig, maar wel doeltreffend: 'Ik heb twee handen aan mijn lijf en kan overal terecht.' Na veel voorlichting en puzzelen werd de knoop om te vertrekken doorgehakt. Het huis werd te koop gezet en alles werd in het werk gesteld om de grote tocht te gaan maken. Het beloofde land lonkte naar hen en op die manier kon er afgerekend worden met de stress. Alles zou veel rustiger worden in een land waar het veel minder dichtbevolkt is en waar minder regeltjes golden. En het is hun gelukt! Ze wonen er nu alweer twee jaar en hebben het prima naar

hun zin in hun bijzondere uit hout opgetrokken woning aan een eigen meertje, te midden van hun eigen bos van vele vierkante meters. Een oase van rust.

Harry is volop aan de slag met zijn klusbedrijfje, waarin hij zelf het tempo bepaalt. Hij kan genieten van de bijzondere natuur en heeft nu alle tijd van de wereld voor zijn gezin. De kinderen hebben ook hun weg gevonden en genieten met volle teugen van hun leven tussen de bergen, de sneeuw en hun eigen kleine paardjes. Annie doet vrijwilligerswerk en legt op die manier de noodzakelijke sociale contacten.



Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Stressbeheersing.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

